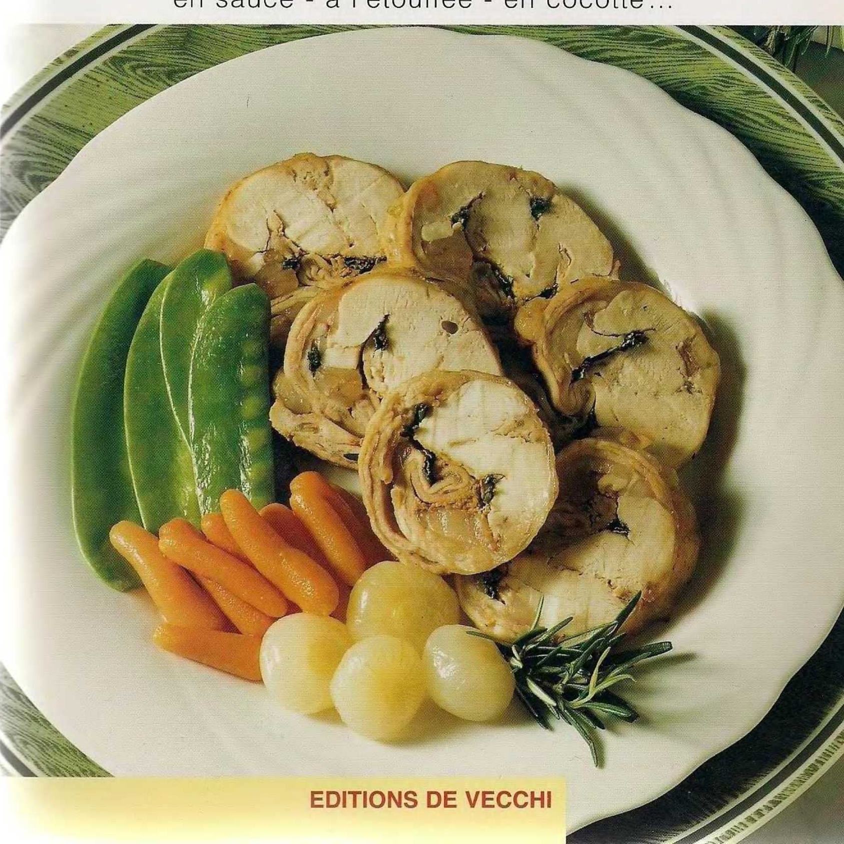
Un grand chef chez vous

Luca Rossini

Les viandes

Idées de recettes de viandes - au four - rôties en sauce - à l'étouffée - en cocotte...



EDITIONS DE VECCHI

Luca Rossini

Les viandes



ÉDITIONS DE VECCHI S.A.
52, rue Montmartre
75002 PARIS

Introduction

Dans les pays occidentaux, la viande est considérée comme très importante et occupe, en général, une place de premier ordre dans l'alimentation ; il n'est pas rare que l'on en mange tous les jours.

Une importance ancestrale

Caractérisée par sa haute teneur protéique, elle possède une valeur biologique élevée car ses protéines sont constituées d'acides aminés essentiels pour notre organisme que l'on ne trouve pas dans les légumes, qu'ils soient frais ou secs. En outre, les graisses de la viande contiennent des vitamines liposolubles très précieuses pour notre santé. Bien entendu, nos ancêtres ne connaissaient pas ces caractéristiques scientifiques mais, instinctivement, ils avaient compris l'importance de la viande. On attribuait d'ailleurs dans le nord de l'Europe une grande valeur symbolique à sa consommation. Cette conception se répandit au Moyen Âge dans les régions du pourtour méditerranéen ; disons, pour résumer, que celui qui mangeait de la viande était considéré comme un « chef ».

Cette vision des choses s'explique par une analogie avec le règne animal, où les carnivores, c'est-à-dire les prédateurs, au sommet de la pyramide alimentaire, dominent les autres espèces. On constate pourtant, à la lecture des textes de l'Antiquité classique, que la frugalité était considérée comme la vertu des chefs forts et justes, qui se devaient de refuser les plaisirs de la table et, notamment, la consommation excessive de viande. Ce n'est qu'avec le déclin de la culture latine et la domination des populations du Nord (qui se nourrissaient du produit de la cueillette et de la chasse, l'agriculture et l'élevage étant peu développés) que l'on vit apparaître des comportements complètement opposés : les chefs et les puissants, pour s'assurer le respect de leurs sujets, devaient faire bombance et manger en particulier de la viande.

La viande au cœur des repas

Quoi qu'il en soit, la viande se voit attribuer un rôle phare dans la composition du menu. Dès le XVe siècle, Platina, dans son célèbre traité *De honesta voluptate* sur la diététique,

indique que les viandes sont servies en deuxième lieu dans un repas parce qu'on les considère comme l'aliment le plus riche et le plus salutaire.
En outre, les plats de viande sont présentés avec un soin tout particulier : le paon rôti est revêtu de ses plumes et porté sur la table avec sa queue faisant la roue, des étincelles et de la fumée sortant de son bec ; les rôtis sont dorés au sens littéral du terme (on les recouvre d'une fine couche d'or ou d'argent), etc.

Toutes les viandes

Après les excès d'un passé lointain mais aussi ceux d'une époque plus récente (n'oublions pas que, après la Seconde Guerre mondiale, le bifteck était un symbole de bien-être et d'aisance), la tendance est au rééquilibrage. Après avoir été littéralement diabolisée pendant quelques années, la viande a repris sa place dans la pyramide alimentaire humaine. En outre, l'on constate un regain d'intérêt pour les viandes autres que le bœuf et pour les recettes mêlant viande et légumes : il suffit de donner un coup d'œil à l'étalage des produits cuisinés dans les supermarchés pour se rendre compte de l'importance du phénomène.

Conseils indispensables

- La viande permet un grand nombre de préparations, des plus simples et rapides aux plus complexes et longues. Toutefois, pour obtenir de bons résultats, il faut savoir choisir correctement les ingrédients. Quel que soit le type de viande, le grain doit être fin et compact et l'odeur fraîche et agréable. La couleur peut varier selon la provenance et la manière dont l'animal a été nourri, mais, en général, une bonne viande de bœuf est d'un rouge vif, avec le gras jaune pâle et finement réparti dans la chair ; celle du veau est à peine rosée, le gras étant blanc et régulièrement réparti ; la viande d'agneau, de chevreau et de lapin est rose, le gras étant d'un blanc nacré ; la viande de porc est rose clair ; la couleur des volailles varie du rose pâle pour le poulet à une teinte tendant à l'orangé pour la dinde, ou à une couleur plus marquée encore pour le canard. Du point de vue gastronomique, on classe les viandes en deux grandes catégories : blanches et rouges. Les viandes blanches désignent le veau, l'agneau, le chevreau, le porc, le poulet, la dinde et l'oie. Les viandes rouges comprennent le bœuf, le cheval, le mouton, le chapon, le canard, le pigeon et le gibier en général.

- Pour ce qui concerne la cuisson, les viandes blanches doivent être parfaitement cuites tandis que les viandes rouges peuvent être consommées saignantes, et même crues pour certaines préparations particulières (tartares, carpaccios).

- Aujourd'hui, pour les préparations élaborées et « importantes », on utilise volontiers de grands morceaux de viande (comme la noix de veau, la longe ou le filet). On peut d'ailleurs noter un regain d'intérêt pour ce type de plats qui permettent de « structurer » plus facilement un menu. En outre, un

grand rôti à découper à table crée une atmosphère de convivialité dont beaucoup d'entre nous ont la nostalgie.

• Parallèlement, on constate que les roulades, les paupiettes, les boulettes et les croquettes restent très appréciées par les convives, sensibles au travail et au soin culinaires dont leur hôte les honore. En outre, les croquettes et boulettes permettent, grâce à leur forme, de faire mieux accepter la viande ou les légumes par les enfants capricieux... Autre avantage non négligeable : en général, les rôtis, viandes braisées, ragoûts, boulettes, etc., peuvent être préparés à l'avance et consommés en plusieurs jours, ce qui fait gagner beaucoup de temps.

• Un grand nombre de plats de viande peuvent également être subdivisés en portions puis surgelés, constituant un petit stock très utile en cas d'urgence ou pour varier le menu quotidien. Dans ce cas, il est préférable de conserver séparément le fond de cuisson et les sauces d'accompagnement. Pour faire réchauffer les tranches de viande sans qu'elles sèchent, on peut les placer entre deux assiettes sur une casserole d'eau chaude, au four, à 70 °C, ou les mettre au four à micro-ondes à puissance moyenne ou basse.

• La viande bouillie est beaucoup moins utilisée qu'autrefois. Cela est certainement dû à la longueur des temps de cuisson et à sa saveur peu enthousiasmante pour les papilles. Toutefois, elle n'est pas sans atouts :
– en général, la viande bouillie est plus digeste que la viande en sauce, rissolée ou cuite dans la graisse à des températures plus élevées ;
– la cuisson des viandes bouillies est certes plus longue mais elle ne nécessite pas de surveillance, et vous pouvez tranquillement vaquer à d'autres occupations pendant ce temps ;
– il suffit d'un peu d'imagination pour remédier à la « monotonie » du goût des viandes bouillies : accompagnez-les par exemple de différents légumes, ou, plus simplement, de sauces relevées. Ces dernières peuvent également accompagner les steaks ou les escalopes. Selon les goûts et le régime de chacun, on choisira des sauces à base d'huile, de crème ou de yaourt, toutes prêtes ou non. Très variées, elles sont souvent enrichies de petits morceaux de légumes ou d'herbes aromatiques et peuvent être douces, amères ou piquantes. Comme toujours, ce qui compte, c'est d'éviter la routine : un zeste de fantaisie suffit souvent !


Recettes

AGNEAU AU FOUR

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

1 kg de ragoût d'agneau
400 g de pommes de terre
2 oignons
huile d'olive vierge extra
sel – poivre – origan



TEMPS DE PRÉPARATION
1 HEURE 40

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

Pelez et coupez les oignons en tranches assez grosses ; épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches d'environ 0,5 cm.
Mettez-les dans un plat à four avec la viande, saupoudrez de sel, de poivre et d'origan et arrosez d'un filet d'huile.
Faites cuire au four à 180 °C pendant 1 heure 30 en retournant la viande de temps en temps.

AGNEAU À LA TOMATE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

12 côtelettes d'agneau
400 g de tomates concassées
100 g d'olives noires
1 carotte
1 côte de céleri
1 gousse d'ail
vin blanc sec
huile d'olive vierge extra
sel – poivre – origan

TEMPS DE PRÉPARATION
1 HEURE

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

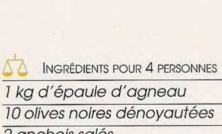
Hachez la carotte, le céleri et l'ail et faites-les revenir rapidement dans l'huile, dans une cocotte assez large. Ajoutez les côtelettes, faites-les rissoler des deux côtés, salez et poivrez.
Arrosez avec un verre de vin blanc sec, laissez évaporer et ajoutez les tomates et l'origan.
Faites cuire à feu moyen environ 40 minutes en ajoutant les olives une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson.

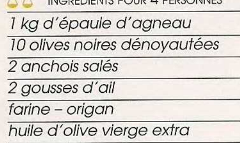
Variante
Pour une saveur plus délicate, vous pouvez dans de nombreuses recettes remplacer l'agneau par du chevreau.

AGNEAU AUX OLIVES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

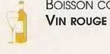
1 kg d'épaule d'agneau
10 olives noires dénoyautées
2 anchois salés
2 gousses d'ail
farine – origan
huile d'olive vierge extra
sel – poivre





TEMPS DE PRÉPARATION
1 HEURE 40

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE



Hachez l'ail avec une cuillerée d'origan, les anchois dessalés et les olives.
Faites revenir la viande dans un faitout avec l'huile, salez et poivrez, ajoutez le hachis et laissez mijoter quelques instants.
Mouillez avec un bon verre d'eau chaude et faites cuire à couvert 1 heure 30, en vérifiant que le mélange ne sèche pas trop, et en ajoutant, si nécessaire, un peu d'eau chaude.

CARRÉ DE PORC À LA PAYSANNE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *1 kg de carré de porc désossé*
- *20 cl de bouillon de bœuf*
- *8 échalotes*
- *2 petits pains*
- *2 pommes vertes*
- *pecorino râpé*
- *raisins de Corinthe*
- *thym – marjolaine*
- *sucre*
- *vin blanc – vinaigre blanc*
- *huile d'olive vierge extra*
- *sel – poivre*

TEMPS DE PRÉPARATION
1 HEURE 30

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

Trempez la mie des petits pains dans le bouillon et mélangez-la au fromage râpé et aux herbes hachées. Salez et poivrez. Avec un couteau, ouvrez la viande sur le côté et farcissez-la avec la mie parfumée, refermez et ficelez serré. Faites revenir la viande dans de l'huile puis arrosez de vin, salez et poivrez. Mettez la viande dans un plat à four et faites-la cuire 1 heure au four à 200 °C, en l'arrosant au besoin avec un peu de bouillon chaud. Pendant ce temps, mettez dans une casserole les pommes et les échalotes coupées en petits morceaux et une cuillerée à café de sucre, faites caraméliser et ajoutez deux cuillerées de vinaigre, les raisins trempés et épongés, et une pincée de sel. Ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile et faites cuire 15 minutes à feu moyen. Sortez la viande du four et laissez-la tiédir à couvert avant de la couper en tranches. Dressez sur un plat de service et garnissez des pommes cuites.



CARPACCIO À LA CHICORÉE, À LA ROQUETTE ET AUX OLIVES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de viande à carpaccio
- 150 g d'olives noires et vertes
- 1 chicorée frisée
- 1 chicorée de Trévise
- 1 bouquet de roquette
- 1 citron – vinaigre balsamique
- huile d'olive vierge extra
- sel – poivre blanc



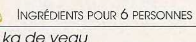


TEMPS DE PRÉPARATION
25 MINUTES

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

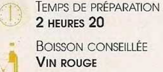
Dénoyautez et coupez les olives en deux. Nettoyez et lavez bien les différentes salades, coupez les feuilles et mélangez-les. Dans un saladier, préparez une vinaigrette en battant à la fourchette cinq cuillerées à soupe d'huile, le jus d'une moitié du citron, quelques gouttes de vinaigre balsamique et une pincée de sel et de poivre. Faites mariner quelques instants les tranches de viande dedans. Sur le plat de service, disposez un lit de salade et garnissez-le des tranches de viande égouttées. Assaisonnez avec la vinaigrette versée en filet. Décorez avec les olives, mettez au réfrigérateur quelques instants et servez frais.

VEAU À LA TOMATE



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de veau
- 800 g de tomates pelées
- 2 carottes – 2 côtes de céleri
- 1 oignon – 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier – vin rouge
- huile d'olive vierge extra
- sel – poivre




TEMPS DE PRÉPARATION
2 HEURES 20

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

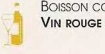
Hachez les légumes et l'oignon et faites-les revenir à l'huile avec l'ail et le laurier. Faites bien dorer la viande de tous les côtés. Arrosez-la avec un bon verre de vin rouge vigoureux, salez, poivrez et laissez évaporer. Ajoutez les tomates et faites cuire environ 2 heures à couvert. Laissez reposer 10 minutes. Pendant ce temps, passez au moulin à légumes le fond de cuisson dont vous aurez ôté le laurier. Rectifiez l'assaisonnement en sel.
Coupez la viande en tranches et servez-la, nappée de sauce tomate bien chaude.

DINDE AU CURRY

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

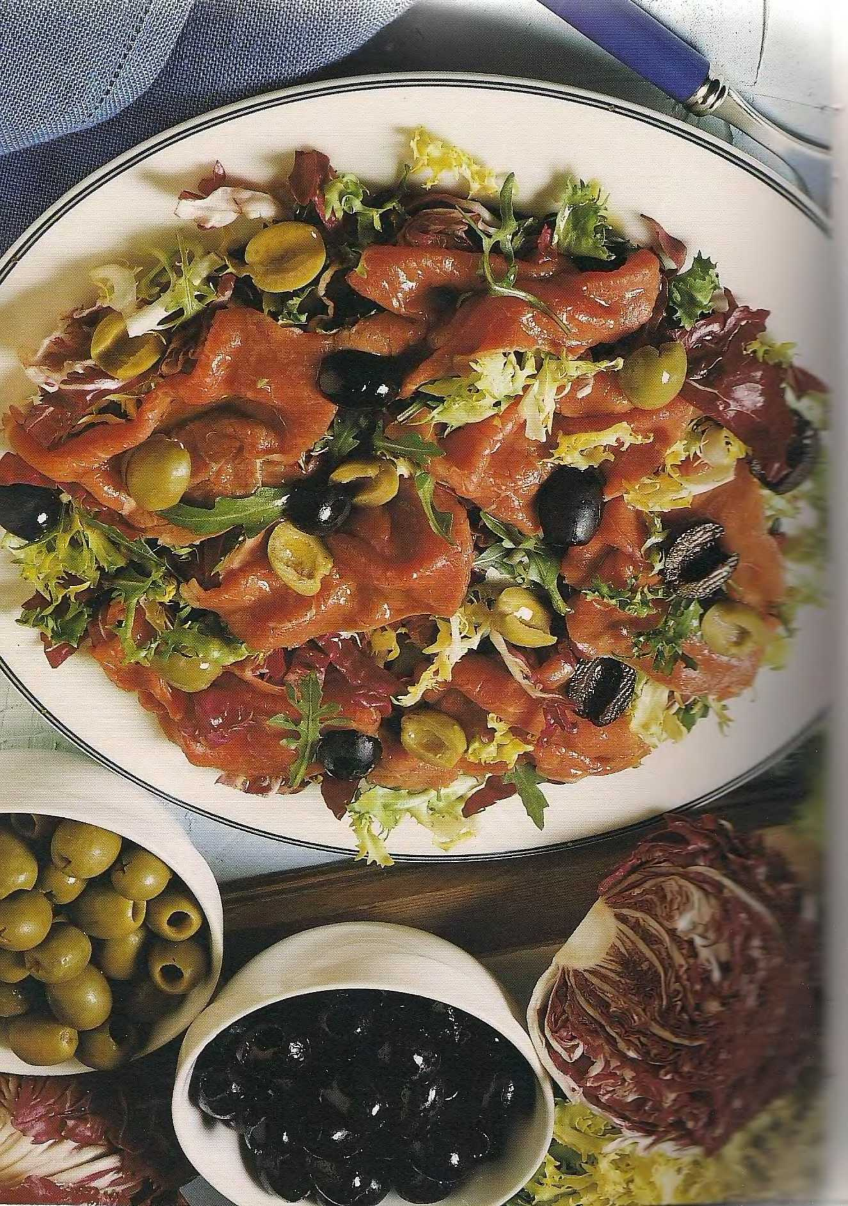
- 600 g de cuisse de dinde coupée en tranches
- 50 g de grana râpé
- 50 g de chapelure
- 20 g de pignons – 1 œuf – 1 citron
- curry – sel – huile pour la friture

TEMPS DE PRÉPARATION
15 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

Préparez une panure parfumée avec le fromage râpé, la chapelure, les pignons moulus ou broyés, une cuillerée à café de curry et une pincé de sel.
Battez légèrement la viande, passez-la dans l'œuf battu puis enrobez-la de panure.
Faites frire les tranches panées dans l'huile 3 minutes de chaque côté et servez avec des quartiers de citron.





Côtelettes en papillote

Ingrédients pour 4 personnes

4 côtelettes de porc
100 g de jambon cru
50 g de cèpes séchés
1 gros oignon nouveau
beurre
vin blanc
sel
poivre

Temps de préparation
40 minutes

Boisson conseillée
Vin rouge

Faites revenir les côtelettes à la poêle dans 50 g de beurre et réservez-les.
Ajoutez au jus de cuisson les champignons trempés au préalable et grossièrement hachés et l'oignon haché.
Mouillez avec un verre de vin, salez, poivrez et faites cuire une dizaine de minutes.
Placez les côtelettes sur des feuilles de papier d'aluminium légèrement beurrées.
Versez un peu de champignons et de jus sur chaque côtelette et ajoutez une fine tranche de jambon cru.
Repliez le papier d'aluminium et mettez les papillotes au four à 200 °C pendant 10 minutes environ.

CROUSTADE DE POMMES DE TERRE ET DE VIANDE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pommes de terre
- 400 g de veau haché
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 25 g de pancetta
- 50 cl de lait
- 5 œufs
- 1 oignon
- beurre
- persil
- noix de muscade
- chapelure
- vin blanc
- sel
- poivre

TEMPS DE PRÉPARATION
1 HEURE 40



BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

Faites cuire environ 25 minutes les pommes de terre dans de l'eau salée. Égouttez-les, pelez-les et écrasez-les dans un faitout, en mélangeant avec une noix de beurre. Ajoutez petit à petit le lait, puis le sel et la noix de muscade et faites cuire 10 minutes. La purée doit être très ferme. Retirez du feu, ajoutez deux jaunes d'œufs battus et une pincée de poivre. Dans une poêle, mettez une noix de beurre, l'oignon, la pancetta et un peu de persil haché et faites revenir quelques minutes, puis ajoutez la viande hachée et mouillez avec un peu de vin blanc. Une fois que le vin est évaporé, ajoutez les olives, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 minutes. Retirez du feu et laissez tiédir. Faites cuire deux œufs durs et laissez-les refroidir. Beurrez une tourtière ronde et saupoudrez-la de chapelure. Foncez-la avec les trois quarts de la purée, et mettez le reste dans une poche à douille. Écalez les œufs et coupez-les en tranches. Disposez-les sur la couche de purée, ajoutez la viande et décorez à la poche à douille. Badigeonnez la pâte avec un œuf battu puis enfournez à 180 °C pendant 30 minutes.



DINDE AU CITRON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de cuisse de dinde
- 100 g de lard fumé
- 20 g de champignons séchés
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons – 2 côtes de céleri
- 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates
- 1 carotte – 1 citron
- romarin – piment
- huile d'olive vierge extra
- sel – poivre noir

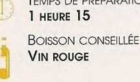
TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

Hachez la carotte, une côte de céleri, un oignon, le romarin et le lard. Farcissez-en le morceau de dinde puis roulez-le et ficelez-le. Piquez-le en différents endroits avec la pointe d'un couteau et introduisez-y de fines tranches d'ail. Mettez ensuite la viande dans un plat à four et arrosez-la avec le jus d'un demi-citron. Hachez deux gousses d'ail et mettez-les dans le plat à four avec l'oignon restant coupé en quartiers, les champignons trempés au préalable dans un peu d'eau tiède, un piment coupé en morceaux, la côte de céleri restante coupée en morceaux, deux cuillerées à soupe d'huile et une dizaine de grains de poivre noir pilés. Mouillez avec un verre d'eau dans lequel vous aurez dilué le concentré de tomates, salez et enfournez à 190 °C pendant 1 heure 30, en couvrant avec une feuille de papier sulfurisé. Arrosez de temps en temps avec le jus de citron restant. Une fois la cuisson terminée, ôtez la ficelle et dressez la dinde sur un plat de service garni avec le fond de cuisson.

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de filet de bœuf en six tranches
- 500 g de pommes de terre
- 2 oignons
- persil
- bouillon de bœuf
- vinaigre
- piment
- huile d'olive vierge extra
- sel

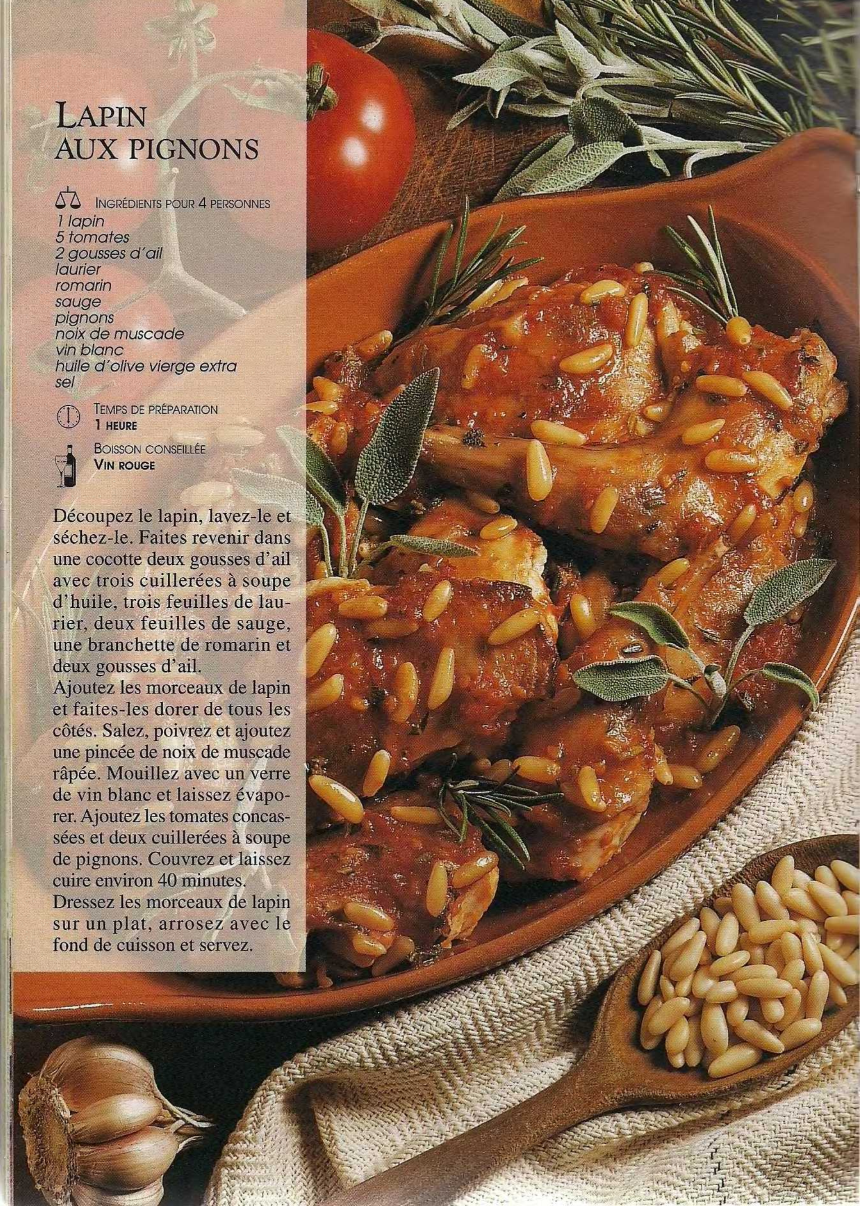


Temps de préparation
1 heure 15

Boisson conseillée
Vin rouge

Gratin de pommes de terre au bœuf

Dans une terrine, mélangez une pincée de piment, deux cuillerées à soupe de persil haché et une cuillerée à soupe de vinaigre. Recouvrez la viande de ce mélange, en pressant avec la main pour bien l'imprégner, et laissez mariner à température ambiante.
Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, lavez-les, séchez-les et coupez-les en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Épluchez puis coupez également les oignons en tranches. Mélangez les pommes de terre et les oignons et disposez-les dans un plat à four. Arrosez-les d'un filet d'huile. Mouillez avec un verre de bouillon bouillant et enfournez au four préchauffé à 180 °C pendant 45 minutes. Les pommes de terre doivent être tendres et dorées. Retirez le plat du four et montez la température à 230 °C.
Faites cuire à feu vif, 30 secondes de chaque côté, les tranches de filet dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile. Salez la viande, placez-la sur les pommes de terre et enfournez 5 minutes. Retournez la viande et faites cuire encore 2 minutes. Parsemez d'un peu de persil haché avant de servir.



Lapin aux pignons

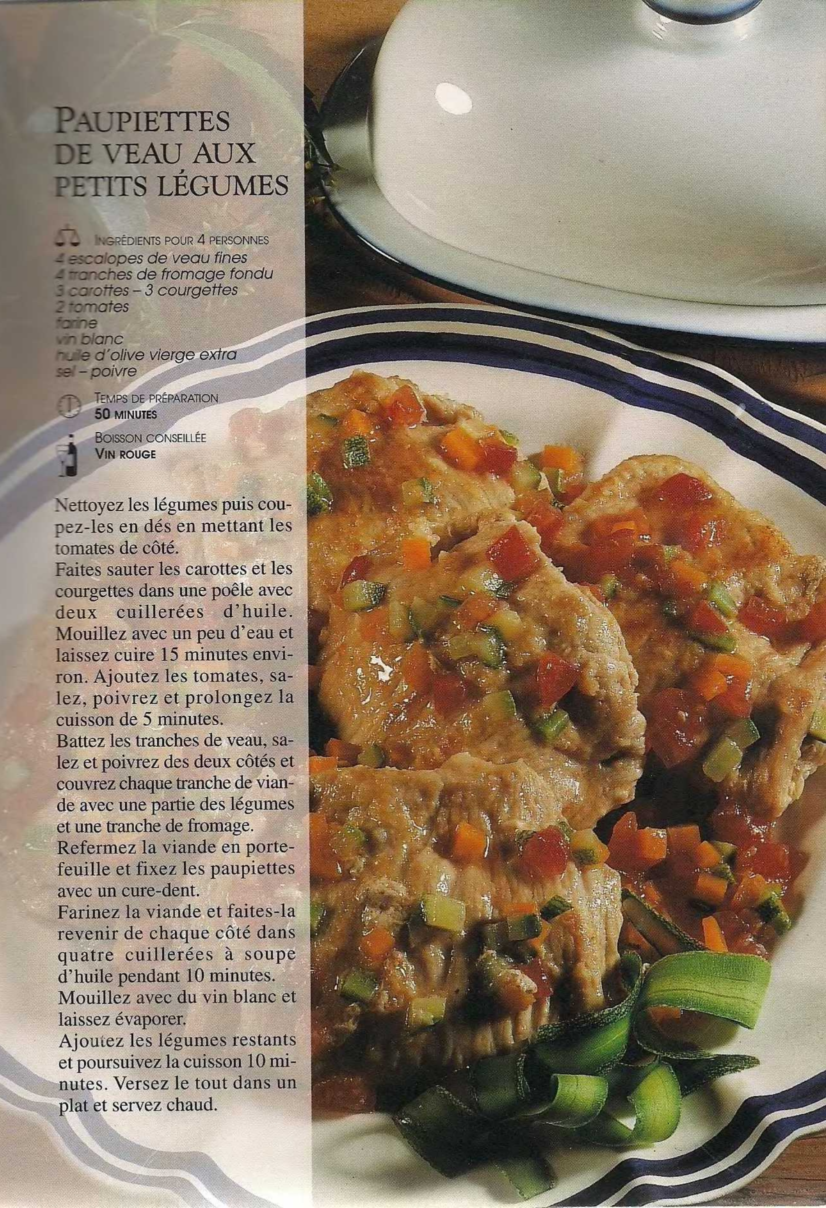
Ingrédients pour 4 personnes

1 lapin
5 tomates
2 gousses d'ail
laurier
romarin
sauge
pignons
noix de muscade
vin blanc
huile d'olive vierge extra
sel

Temps de préparation
1 heure

Boisson conseillée
Vin rouge

Découpez le lapin, lavez-le et séchez-le. Faites revenir dans une cocotte deux gousses d'ail avec trois cuillerées à soupe d'huile, trois feuilles de laurier, deux feuilles de sauge, une branchette de romarin et deux gousses d'ail.
Ajoutez les morceaux de lapin et faites-les dorer de tous les côtés. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade râpée. Mouillez avec un verre de vin blanc et laissez évaporer. Ajoutez les tomates concassées et deux cuillerées à soupe de pignons. Couvrez et laissez cuire environ 40 minutes.
Dressez les morceaux de lapin sur un plat, arrosez avec le fond de cuisson et servez.



Paupiettes de veau aux petits légumes

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de veau fines
4 tranches de fromage fondu
3 carottes – 3 courgettes
2 tomates
farine
vin blanc
huile d'olive vierge extra
sel – poivre

Temps de préparation
50 minutes

Boisson conseillée
Vin rouge

Nettoyez les légumes puis coupez-les en dés en mettant les tomates de côté.
Faites sauter les carottes et les courgettes dans une poêle avec deux cuillerées d'huile. Mouillez avec un peu d'eau et laissez cuire 15 minutes environ. Ajoutez les tomates, salez, poivrez et prolongez la cuisson de 5 minutes.
Battez les tranches de veau, salez et poivrez des deux côtés et couvrez chaque tranche de viande avec une partie des légumes et une tranche de fromage.
Refermez la viande en portefeuille et fixez les paupiettes avec un cure-dent.
Farinez la viande et faites-la revenir de chaque côté dans quatre cuillerées à soupe d'huile pendant 10 minutes.
Mouillez avec du vin blanc et laissez évaporer.
Ajoutez les légumes restants et poursuivez la cuisson 10 minutes. Versez le tout dans un plat et servez chaud.

Ingrédients pour 4 personnes

- *1 pintade*
- *300 g de raisin blanc*
- *vin blanc*
- *bouillon de bœuf*
- *farine*
- *thym*
- *beurre*
- *huile d'olive vierge extra*
- *sel*
- *poivre*

Temps de préparation
1 heure 15


Boisson conseillée
Vin rouge

Pintade au raisin blanc

Nettoyez la pintade, découpez-la et lavez-la.
Versez un peu d'huile dans un faitout. Faites revenir la pintade, salez, poivrez, et mouillez avec un verre de vin.
Laissez évaporer, ajoutez une pincée de thym, une louche de bouillon et laissez cuire 45 minutes en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire.
Pendant ce temps, réservez quelques grains de raisin et pressez les autres. Réservez le jus.
Retirez la pintade du faitout et ajoutez au jus de cuisson une noix de beurre et, tout en remuant, une cuillerée à soupe de farine.
Versez également le jus de raisin et remettez dans le faitout la pintade et les grains de raisin entiers.
Faites cuire une vingtaine de minutes à feu doux.
Servez chaud.




Ingrédients pour 4 personnes

- *1 pintade*
- *10 pruneaux*
- *2 carottes*
- *1 oignon*
- *1 côte de céleri*
- *bouillon*
- *pignons*
- *amandes mondées*
- *huile d'olive vierge extra*
- *sel*
- *poivre*

Temps de préparation
1 heure 40



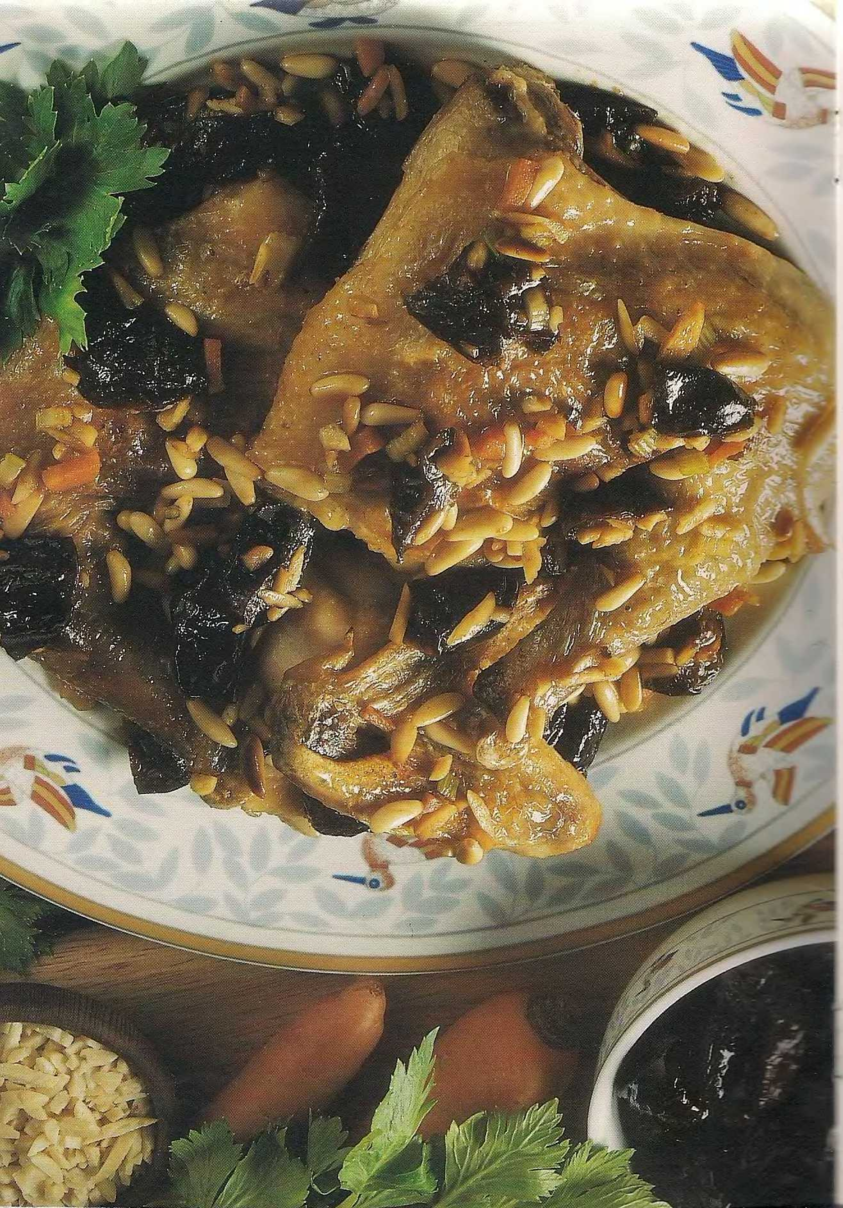
Boisson conseillée
Vin rouge

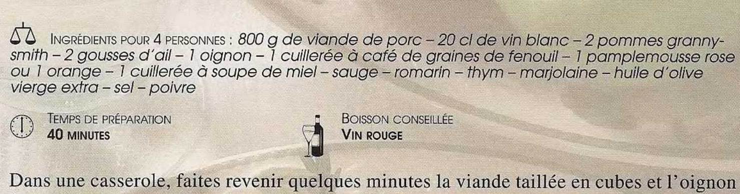


Pintade aux fruits secs



Videz la pintade, lavez-la et séchez-la puis découpez-la en quatre morceaux.
Mettez-la dans un plat à four avec un peu d'huile, les carottes, l'oignon, le céleri, une cuillerée d'amandes hachées et une de pignons, les pruneaux dénoyautés et coupés en morceaux. Salez et poivrez.
Faites cuire environ 1 heure 30 au four préchauffé à 180 °C.
Arrosez de temps en temps avec quelques cuillerées de bouillon et le jus de cuisson.
Dès que la pintade est cuite, sortez-la du four, disposez-la sur un plat de service et arrosez-la de son jus.
Servez chaud.





Porc au miel

Ingrédients pour 4 personnes : *800 g de viande de porc – 20 cl de vin blanc – 2 pommes granny-smith – 2 gousses d'ail – 1 oignon – 1 cuillerée à café de graines de fenouil – 1 pamplemousse rose ou 1 orange – 1 cuillerée à soupe de miel – sauge – romarin – thym – marjolaine – huile d'olive vierge extra – sel – poivre*

Temps de préparation
40 minutes

Boisson conseillée
Vin rouge

Dans une casserole, faites revenir quelques minutes la viande taillée en cubes et l'oignon émincé dans deux cuillerées à soupe d'huile chaude.
Ajoutez les herbes aromatiques hachées, les graines de fenouil, l'ail haché, le zeste râpé du pamplemousse avec ses quartiers pelés à vif et les pommes coupées en fines tranches.
Mouillez avec un verre de vin dans lequel vous aurez fait fondre le miel, salez et poivrez.
Couvrez et faites cuire 30 minutes à feu doux.

Porc farci au riz et aux fruits secs

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de longe de porc
150 g de cerneaux de noix
100 g de riz
100 g de raisins de Corinthe
20 cl de bouillon de bœuf
8 pruneaux
1 oignon – 1 citron – 1 œuf
pistaches – vin blanc
huile d'olive vierge extra – sel



Temps de préparation
1 heure 30




Boisson conseillée
Vin rouge

Hachez l'oignon et faites-le revenir dans une casserole avec un peu d'huile.

Ajoutez le riz et les raisins secs gonflés dans de l'eau tiède puis épongés. Faites revenir le tout 2 minutes, ajoutez le bouillon, le jus et l'écorce du citron, couvrez et faites cuire le tout *al dente*. Hachez grossièrement les pistaches, les cerneaux de noix et les pruneaux dénoyautés.

Incorporez cette pâte au riz, salez et poivrez. Laissez refroidir puis ajoutez l'œuf battu et mélangez bien.

Incisez la longe de manière à former une grande poche que vous remplirez de farce. Cousez l'ouverture avec du fil blanc.

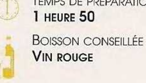
Placez la viande farcie dans un plat à four huilé. Arrosez avec un peu d'huile, salez, poivrez et faites dorer 10 ou 15 minutes au four à 200 °C, puis baissez la température à 160 °C, mouillez avec un demi-verre de vin blanc et faites cuire environ 1 heure.

Mettez à reposer 10 minutes dans une cocotte, laissez tiédir et servez coupé en tranches.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g de carré de porc désossé
100 g de saucisse – 20 cl de lait
3 œufs durs – 2 petits pains
2 carottes
1 oignon – 1 échalote
1 bouquet d'herbes de Provence (thym, origan, marjolaine, romarin)
vin blanc
laurier
huile d'olive vierge extra
sel – poivre

TEMPS DE PRÉPARATION
1 HEURE 50



BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE

PORC FARCI AUX FINES HERBES

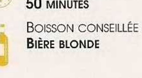
Écroûtez les petits pains et faites tremper la mie dans le lait. Ouvrez la saucisse, émiettez-la et mélangez-lui la mie de pain essorée, les œufs durs écrasés et les herbes hachées. Salez et poivrez. Amalgamez bien le tout. Si la farce est trop dure, ajoutez quelques cuillerées à soupe de lait.
Faites une entaille au centre du carré et farcissez-le. Cousez l'ouverture avec du fil de cuisine, puis faites dorer la viande dans l'huile d'une cocotte, en ajoutant l'oignon et l'échalote émincés avec les carottes et une feuille de laurier. Lorsque la viande est bien dorée, versez un verre de vin blanc, laissez évaporer et ajoutez deux louches d'eau chaude. Couvrez et laissez cuire 1 heure 30 à feu doux.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 poulet
2 verres de bière
2 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe de farine
romarin
marjolaine
huile d'olive vierge extra
sel
poivre

TEMPS DE PRÉPARATION
50 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE
BIÈRE BLONDE

POULET À LA BIÈRE

Videz le poulet, lavez-le et découpez-le et passez-le dans la farine.
Dans une casserole, faites revenir dans l'huile l'ail et le romarin hachés.
Ajoutez les morceaux de poulet, faites-les dorer uniformément puis mouillez avec la bière.
Salez et faites cuire 30 à 35 minutes en remuant de temps en temps.
Parfumez avec la marjolaine, parsemez de poivre et servez chaud.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- *1 poulet*
- *300 g de cèpes*
- *20 cl de lait*
- *1 oignon*
- *beurre*
- *vin blanc*
- *persil*
- *ciboulette*
- *huile d'olive vierge extra*
- *sel*
- *poivre*

TEMPS DE PRÉPARATION
1 HEURE

BOISSON CONSEILLÉE
VIN ROUGE



POULET AUX CÈPES

Videz le poulet, lavez-le et coupez-le en morceaux. Nettoyez les champignons et coupez-les en tranches pas trop fines. Faites-les revenir dans un faitout avec une noix de beurre puis baissez la flamme et faites-les cuire 10 minutes en les remuant de temps en temps avec une cuillère en bois. Une fois la cuisson terminée, salez, poivrez et parsemez de ciboulette et de persil hachés. Dans une poêle, faites dorer le poulet dans un peu d'huile, salez et poivrez. Versez un demi-verre de vin et laissez évaporer à feu vif. Ajoutez l'oignon taillé en dés et faites cuire à feu doux sans laisser colorer.

Versez le lait, rectifiez l'assaisonnement en sel et poursuivez la cuisson 25 minutes environ, toujours à feu moyen et à couvert, en retournant le poulet de temps en temps. Déglacez ensuite avec un peu de vin et laissez réduire, ajoutez les champignons préparés précédemment et prolongez la cuisson de 3 ou 4 minutes. Dressez le poulet et les champignons sur un plat de service, nappez de sauce et servez chaud.



Poulet aux épices

Ingrédients pour 4 personnes

1 poulet en morceaux
90 g de beurre
gingembre en poudre
moutarde – curry
sucre
coulis de tomates
sauce Worcester
pickles
sel – poivre blanc

Temps de préparation
40 minutes

Boisson conseillée
Vin blanc

Mettez dans un sachet de congélation deux cuillerées à café de gingembre, deux de poivre, deux de moutarde, trois de sucre, une de curry et de sel. Mélangez soigneusement, puis placez dans le sachet les morceaux de poulet, un à la fois, et secouez le sachet de manière à les recouvrir uniformément d'épices. Disposez ensuite les morceaux de poulet dans une cocotte avec un peu d'huile, couvrez et laissez reposer environ 15 minutes. Au bout de ce temps, mettez le poulet dans un plat à four et faites-le cuire 15 minutes sous le gril en retournant fréquemment. Sortez-le du four et dressez-le sur un plat de service. Mélangez le jus de cuisson avec trois cuillerées à soupe de coulis de tomates, trois autres de sauce Worcester et autant de pickles et faites chauffer. Versez sur le poulet et servez.

Râble de lapin au romarin

Ingrédients pour 4 personnes

1 lapin
romarin – farine
vin blanc – beurre
huile d'olive vierge extra
sel – poivre

Temps de préparation
1 heure + 2 heures de macération

Boisson conseillée
Vin rouge

Nettoyez le lapin, séparez le râble et désossez-le. Coupez en lamelles la viande des cuisses et le foie et faites-les mariner 2 heures dans 40 cl de vin blanc avec du sel, du poivre et une branchette de romarin hachée.

Lavez, séchez puis étalez le râble désossé, salez et poivrez-le. Égouttez la viande de la marinade et répartissez-la sur le râble.

Roulez la viande en fermant par la partie la plus fine. Ficelez-la et faites cuire environ 25 ou 30 minutes au four à 180 °C dans une cocotte avec de l'huile et une branchette de romarin.

La cuisson terminée, retirez la roulade de la cocotte, déglacez les sucs avec un verre de vin blanc, laissez évaporer, ajoutez une cuillerée à soupe de farine et mélangez bien au fouet.

Coupez en tranches et arrosez de sauce.



Rôti de veau aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de noix de veau
500 g de pommes rouges
miel – vin blanc
huile d'olive vierge extra
sel – poivre

Temps de préparation
1 heure



Boisson conseillée
Vin rouge

Ficelez la viande bien serré.
Placez-la dans un plat à four avec un demi-verre d'huile, du sel et du poivre et faites dorer à four très chaud (200 °C) puis baissez la température à 160 °C et poursuivez la cuisson 30 minutes environ en arrosant souvent avec le fond de cuisson.
Dans une casserole, faites cuire quelques minutes les pommes épluchées et coupées en tranches avec une cuillerée à café de miel et un verre de vin blanc.
Versez les pommes et le sirop de cuisson dans un plat de service. Sortez le rôti du four, mettez-le sur un plat et laissez-le tiédir.
Pendant ce temps, ôtez la graisse en excédent du plat à four, et déglacez ce plat sur le feu avec un bon verre de vin blanc.
Découpez le rôti et reconstituez-le sur le plat de service.
Versez le jus de cuisson chaud sur la viande et servez.

Sauté de veau à la courge et aux navets



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de filet de veau
350 g de courge
250 g de navets
30 cl de bouillon de légumes
1 gousse d'ail
estragon
Maïzena – vinaigre blanc
huile d'olive vierge extra
sel – poivre

Temps de préparation
25 minutes

Boisson conseillée
Vin rouge

Portez à ébullition le bouillon de légumes dans une cocotte, placez-y le panier de cuisson à la vapeur et mettez-y d'abord les navets épluchés et coupés en tranches. Au bout de 2 minutes, ajoutez la courge et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
Disposez-les ensuite sur un plat, réservez et conservez le bouillon de cuisson.
Coupez le filet en lamelles, salez, poivrez et laissez reposer quelques instants. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile et faites revenir la viande, en remuant souvent.
Au bout de 2 minutes, mettez la viande sur un plat et gardez-la au chaud. Ajoutez au jus de cuisson un autre filet d'huile, l'ail haché et les légumes cuits. Faites cuire 3 minutes, en mélangeant souvent. Ajoutez les filets, mouillez avec le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre, une de Maïzena, et laissez épaissir. Parsemez d'estragon et servez.

Les conseils du chef

Quel vin choisir ?

Il est généralement conseillé d'associer les plats à base de viande à un vin rouge, mais les exceptions ne manquent pas. Ainsi, avec de la volaille ou d'autres viandes blanches, comme le veau, des vins blancs dotés d'un certain caractère, comme certains vins d'Alsace ou des bourgognes blancs, sont tout à fait indiqués, en particulier si les plats comportent des sauces délicates. On peut également leur associer des vins rosés, comme un côtes du Rhône rosé, qui supportent aussi les préparations plus corsées. Si les sauces sont plus lourdes et riches, on préférera un vin rouge qui devra toutefois rester élégant, frais et gouleyant. Parmi les vins français, nous vous conseillons un beaujolais, comme le fleurie, un vin de Loire, comme le cheverny ou un vin d'Anjou.
Le porc est une viande blanche, mais plus grasse, même si la viande de porc vendue aujourd'hui dans le commerce est beaucoup plus maigre qu'autrefois. Cependant, le porc est souvent cuisiné avec des sauces riches en graisses. On l'associera donc à des vins rouges secs et généreux comme les vins de Loire, Bourgueil ou Saumur. Ces conseils valent également pour la charcuterie, les saucisses, les jambonneaux etc., dont la teneur en graisse est très élevée.
Plus la saveur des viandes est intense, plus les vins doivent être complexes.
Les viandes rouges rôties ou grillées nécessitent des vins d'un âge moyen, mais encore frais et parfumés, comme un bandol rouge, un gigondas, un fleurie, un savigny, un saint-aubin ou un saumur-champigny.
Les daubes et les viandes rouges en sauce, en général, exigent des vins plus robustes et ayant bien vieilli, par exemple un chambertin, un gaillac, un châteauneuf-du-pape, ou pourquoi pas un vin de Corse, bien charpenté.
Les volailles à viande rouge, comme le canard, la pintade ou le pigeon, en particulier si elles sont associées à des sauces « colorées », nécessitent des vins bien structurés du type bergerac, saint-émilion, gigondas, pomerol, cahors ou madiran. Pour le gibier à plume et à poil, on sortira des grands vins rouges tout en réservant les plus robustes aux préparations les plus typées.
Rappelons entre autres noms prestigieux le margaux, le corton, le griotte-chambertin, le romanée-conti ou le pomerol.
Le vin accompagnant une viande doit être servi en moyenne à 18°-20° C pour les rouges et 12°-14° C pour les blancs et les rosés.

Découper le rôti

Pendant la cuisson, tous les sucs de la viande se concentrent à l'intérieur. Par conséquent, avant de servir le rôti, il faut le laisser reposer environ 15 minutes (couvert ou enveloppé de papier aluminium) pour que les fibres se détendent et que les sucs se répartissent à nouveau dans la viande, la rendant plus souple et facilitant sa découpe. Découpez la viande avec un couteau bien aiguisé, que vous passerez perpendiculairement au sens des fibres en appuyant sur le rôti pour l'immobiliser, sans le piquer avec la fourchette.

Quand faut-il saler ?

Si l'on ajoute du sel en début de cuisson, les sucs ont tendance à sortir de la viande, ce qui la rend moins savoureuse et moins tendre.
Par conséquent, il convient de saler les rôtis et la viande braisée vers la fin de la cuisson. Bien entendu, on salera en fin de cuisson les steaks et les escalopes. Il est d'ailleurs préférable d'attendre que les viandes grillées ou cuites sur une plaque soient hors du feu pour saler. Les ragoûts, en revanche, peuvent être salés à mi-cuisson.

Les restes de viande

Traditionnellement, les restes de viande bouillie ou rôtie servent à préparer des boulettes ou des croquettes. Si les morceaux sont assez gros, on peut les couper en tranches et les manger froids accompagnés de sauce, comme la mayonnaise.

La viande avec os

N'oubliez pas que, à poids égal, une pièce de viande à l'os cuit plus rapidement qu'un pièce de viande sans os.



Table des matières

Un grand chef chez vous

Les viandes

Rien n'est plus passionnant pour un cuisinier que de partager son plaisir, soit en vous le servant dans l'assiette, soit en vous le proposant dans un livre. Le savoir est fait pour être transmis.

C'est pour cela que cette collection « Un grand chef chez vous » vous propose des recettes allant du plus simple au plus élaboré. Ces ouvrages nous rappellent d'une part que l'on peut cuisiner à bon marché, et d'autre part qu'une cuisine savoureuse et festive n'est pas nécessairement synonyme de complexité et de dépenses.

Ainsi vous vous rendrez compte à la lecture des recettes proposées que dans l'art culinaire il faut, avant toute chose, avoir le goût des produits frais, de la simplicité, et ne pas avoir peur des alliances de saveur. Alors étonnez-vous, étonnez vos amis, et dégustez tous ensemble une cuisine, simple à confectionner, savoureuse et originale.

Préface de Patrick Desachy, chef cuisinier

ISBN 2-7328-3657-5



2,50 €